

# MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 1月

月	火	水	木	金	土	日
10:00	13日午後休講					
10:30	↓ NEW ↓					
11:00	10:45~11:30 LESMILLS DANCE	10:30~11:30 美BODYピラティス	10:30~11:30 スッキリヨガ	10:30~11:30 ZUMBA	10:45~11:45 骨盤矯正ヨガ	10:30~11:15 BODY BALANCE45
11:30	後藤	八十川	MiKA	八十川	久保	
12:00	↓ NEW ↓					
12:30	11:45~12:30 BODY COMBAT45	11:45~12:45 ZUMBA	11:45~12:45 美トレ&ストレッチ	11:45~12:45 パワーヨガ	12:00~13:00 ZUMBA	11:40~12:40 ムーブメント&ヨガ
13:00	AIRI	熊倉	久保	八十川	久保	11:30~12:15 BODY COMBAT45
13:30	12:45~13:30 BODY ATTACK	13:00~14:00 ホール&ホディメンテナンス	13:00~13:45 LESMILLS DANCE	13:00~13:30 LESMILLS CORE	13:15~13:45 BODY COMBAT30	13:45~14:45 ピラティス
14:00	AIRI	熊倉	↓ 時間変更 ↓	↓ NEW ↓	13:45~14:45 BODY ATTACK	12:30~13:00 リラックスストレッチボール
14:30	13:45~14:30 BODY BALANCE45	14:00~14:45 BODY COMBAT45				クリス
15:00~16:00 バレトン 西野						
<b>— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —</b>						
19:00				19:15~20:15 1週 バレトン	スタッフ受付時間	
19:30	19:15~20:00 LESMILLS DANCE	19:15~20:00 STORONG NATION	2.4週 アロマストレッチヨガ	19:15~20:00 BODY BALANCE45		
20:00	19:30~20:00 LESMILLS CORE	ぶんちゃん	3.5週 ピラティス 西野		18:00~21:00	
20:30	↓ NEW ↓					
21:00	20:15~21:00 BODY COMBAT45	20:15~21:00 1月限定ZUMBA	20:15~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 BODY COMBAT45	20:15~21:15 週替わりレッスン	日・祝 10:00~14:30
					※毎週月・土曜日はノースタッフデー	
クリス		熊倉	ぶんちゃん	クリス		

ダンス系 エアロ・ZUMBAなど
 ストレッチ系 ヨガ・ピラティスなど
 トレーニング系 筋トレ・コンバットなど
 バーチャルレッスン 無人レッスン